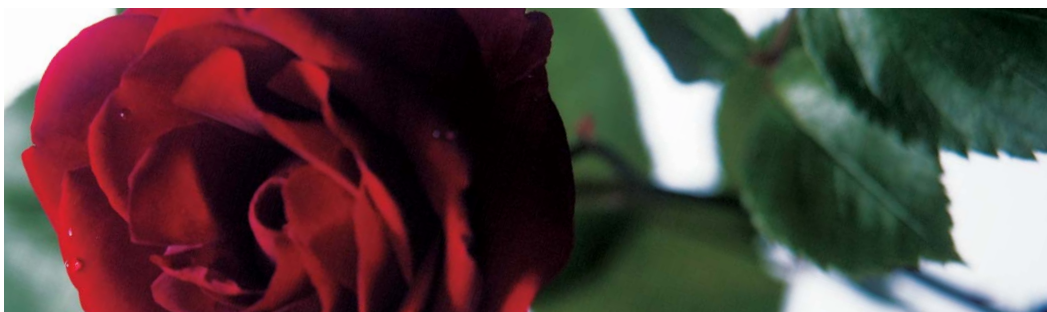


KVINDER OG SUNDHED

- viden om prævention og forplantning



| | |
|-----------------------------------|---|
| Børn er en gave! | 3 |
| Mange veje til sikker beskyttelse | 4 |
| At tale med lægen | 6 |
| Graviditet og cyklus | 8 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Hvilken prævention skal man vælge? | 10 |
| P-piller | 12 |
| Mini-piller | 13 |
| P-plaster | 14 |
| P-stav | 15 |
| P-ring | 16 |
| Hormonspiral | 17 |
| Kobberspiral | 18 |
| Kondom | 19 |
| Afbrudt samleje | 21 |
| “Sikre perioder” | 22 |
| Sterilisation | 23 |

| | |
|---------------|----|
| Nødprævention | 24 |
| Abort | 26 |

| | |
|----------------------|----|
| Præventionsklinikker | 28 |
| Mere viden | 31 |

”Kvinder og sundhed - viden om prævention og forplantning”. © Sundhedsstyrelsen 2005

Pjecen er skrevet med hjælp fra Sammenslutning af Muslimske Indvandrere Foreninger (DMGT), jordemoder Hanne Gylche, læger og enkeltpersoner.

Børn er en gave!



Sådan har det altid været, og sådan vil det blive ved med at være for de fleste. Men samfundet har ændret sig – og dermed har også kvindens rolle som mor ændret sig.

I dag kan økonomi, bolig, arbejde og pasningsmuligheder have indflydelse på, hvor mange børn, man har overskud til. Derfor skal man overveje, hvor mange børn man vil have, og hvornår man vil have dem. For at det skal lykkes, er prævention helt nødvendig.

Graviditet og fødsel er hårdt for en kvindes helbred. Derfor er det blevet mere almindeligt, at en kvinde ønsker at give sig selv og sit barn mulighed for at komme i god trivsel, inden hun bliver gravid igen. Også her er prævention en nødvendighed.

De fleste kvinder ved, at en form for prævention er nødvendig. Både for at man

kan få sine børn, når man vil. Og for at man kan bevare sit gode helbred.

Det kan være svært at tale om prævention, og det kan være svært at finde en god præventionsform. Sex og graviditet er en privatsag, som de allerfleste kun ønsker at diskutere med deres allernærmeste. Men husk, at læger har tavshedspligt, og at man altid kan gå til lægen – også bare for at snakke om prævention.



”Inderst inde har jeg det sådan, at hvis det er muligt at få børn, bør man beholde dem. Men det er ikke altid lige nemt at have mange børn, så jeg vil ikke have flere børn nu. I vores kultur er det også i orden at bruge prævention. Det er i orden at skabe afstand mellem sine børn, for børnenes skyld.”

Emine 27 år

Mange veje til sikker beskyttelse

Af Naciye Elgin, læge på medicinsk afdeling på Glostrup Hospital

”Det er vigtigt, at både mand og kvinde er involveret i beslutningen om familiens størrelse. Og i hvordan man undgår uønskede graviditeter og aborter. Mænd tænker traditionelt ikke så meget over, hvad kvinder udsætter deres krop for, når de bliver gravide – eller får en abort. Derfor taler mænd måske ikke så meget om prævention. Men hvis man ikke taler sammen om prævention, er det svært at få en sikker beskyttelse.

Alle har heldigvis mulighed for og lov til – også ifølge den muslimske tro – at beskytte sig mod uønskede graviditeter. Prævention er afgørende, fordi det er vigtigt at undgå, at man skal igennem en abort. Det er indgrebet alt for alvorligt til. Men desværre får tyrkiske kvinder i Danmark væsentlig flere aborter end danske kvinder.

Når det går galt for så mange tyrkiske kvinder, tror jeg, der er flere forklaringer. En forklaring er, at unge kvinder får forkert viden af deres mor. Moren har fejlagtigt fortalt, at man aldrig kan få børn, hvis man har spist p-piller. Eller at spiralen ikke er god til kvinder, der ikke har født.

En anden forklaring kan være, at kvinder regner med, at amning beskytter mod at blive gravid. Det er forkert. Man kan sagtens blive gravid lige efter en fødsel.

Endelig er der de modne kvinder, der slækker på præventionen med årene, fordi de tror, de ikke længere kan blive gravide. Men også modne kvinder skal beskytte sig hver gang.

Hvis man alligevel har et ubeskyttet samleje, er det vigtigt at kende til fortrydelses piller.”



”Min læge foreslog mange gange, at jeg skulle tale med min mand om prævention. Men jeg var sikker på, at min mand ikke ville være med til det. Til sidst sagde jeg til min mand, at lægen havde sagt, at jeg skulle tale med ham om prævention. Jeg forklarede ham, hvorfor jeg gerne ville undgå at blive gravid lige med det samme igen. Det viste sig, at min mand ikke var imod det. Han sagde ikke så meget om det, men han var ikke imod det.”

Betul 24 år



Naciye Elgin

Læge på medicinsk afdeling på Glostrup Hospital

At tale med lægen

De fleste slags prævention skal man have hos lægen. Praktiserende læger og gynækologer er dygtige og vant til at tale med kvinder om prævention. I Danmark kan alle frit vælge at få en kvindelig praktiserende læge. Som regel kan man også blive henvist til en kvindelig gynækolog. Til gengæld har man ikke krav på at blive behandlet af en kvindelig læge, når man er på sygehus. Men man kan ønske det.

Hvis man ikke har lyst til at tale med sin egen læge om prævention, kan man henvende sig til en præventionsklinik. Her kan man henvende sig gratis, anonymt og uden henvisning fra sin egen læge. (Oversigt over præventionsklinikker findes bagerst i pjecen).

Tavshedspligt

Man kan trygt henvende sig til sundhedsvæsenet og give oplysninger. Læger, sygeplejersker, tandlæger og andre ansatte i sundhedsvæsenet har tavshedspligt. Det samme gælder for tolke. Det betyder, at det er strafbart at videregive oplysninger. De må heller ikke give oplysninger videre til ens familie og venner. Oplysninger om for eksempel en undersøgelse eller en abort må kun gives videre uden for sundhedsvæsenet, hvis man selv giver tilladelse.

Hvis man er under 18 år, men over 15 år, og ønsker at få prævention, uden at ens mor og far bliver involveret i det, skal man tale med lægen om det. Det er lægen der vurderer, om det kan lade sig gøre.

Doktor : Læge

Saglik : Sundhed

Doğum kontrolü :
Prævention

Gode råd om brug af tolk

Sproget kan være en stor hindring for at få en god snak med lægen. Derfor kan det være en god idé at have en anden kvinde eller en professionel tolk med til vigtige samtaler hos lægen.

Hvis man har brug for en professionel tolk, skal man oplyse det, når man bestiller tid. Man skal også sikre sig, at det bliver skrevet på henvisninger til undersøgelse og indlæggelse. Tal med lægen om, hvilke forskellige muligheder der er for tolkning. Det er gratis at få en tolk til at oversætte.

Tolken har tavshedspligt, og derfor kan man trygt tale om det, man har brug for.

Nogle kvinder bruger et familiemedlem som tolk. Men det er ikke altid en god løsning. Det er ikke sikkert, at oversættelsen bliver helt korrekt, og oversættelsen kan blive præget af familiemedlemmets egne holdninger.

Hvilken prævention skal man vælge?

I dag findes der mange former for prævention, som beskytter mod graviditet. Det betyder, at det altid er muligt at finde en præventionsform, der passer specielt til én.

Nogle typer prævention skal bruges på en ganske bestemt måde, for at man kan være sikker på ikke at blive gravid. Hvis der følger en brugsanvisning med, skal man altid læse den nøje. Og man kan altid få sin læge til at forklare, hvordan man skal bruge præventionen.

Alle slags prævention – undtagen kondomer og fortrydelsespiller – skal man have hos en læge eller en præventionsklinik.



Fra flere ældre kvinder havde jeg fået at vide, at p-piller både kunne gøre mig barnløs og give mig kræft. Så det var ikke underligt, at jeg i første omgang ikke ville høre tale om prævention med hormoner i. Men efter at have fået forklaret, hvordan de virker, og hvor lille en risiko der er ved at spise dem, så er jeg ikke bange for at spise p-piller mere.”

Saliha 31 år



Hvilken prævention skal man vælge?

Den type prævention, man skal vælge, afhænger af ens situation og behov. Ønsker man f.eks. en præventionsform, hvor man skal tage en pille hver dag, eller en der passer sig selv i længere tid? Der findes grundlæggende to typer prævention: hormonprævention og mekanisk prævention.

Hormonprævention

Hormonprævention er meget sikker prævention, når det bruges korrekt. Næsten alle sunde og raske kvinder kan bruge hormonprævention. De fleste kvinder mærker ingen bivirkninger. Men hvis man oplever store bivirkninger, skal man tale med sin læge om at skifte til en anden form for prævention.

I dag kan man få hormonprævention som p-piller, p-plaster, p-ring, p-stav og hormonspiral, der indeholder to hormoner (østrogen og gestagen). Derudover kan man få mini-piller, som indeholder ét hormon (gestagen). De hormoner, der er i præventionen, forhindrer, at kvinden får ægøsning, og at et eventuelt befrugtet æg kan sætte sig fast i livmoderens slimhinde.

Hormonprævention skal man altid have hos en læge eller en præventionsklinik, som kan give vejledning samtidig. Det er nem-

lig ikke sikkert, at hormonprævention er den bedste løsning, hvis man har haft kræft, blodpropper, lider af forhøjet blodtryk, har migræne, ryger eller er over 35 år.

Man diskuterer stadig blandt læger, om hormonprævention kan udvikle brystkræft. Man mener at kunne spore en meget lille risiko, men først efter mange års forbrug. Formentlig forsvinder denne risiko igen, når man holder op med at få hormonerne.

Mekanisk prævention

Hvis man ønsker en mekanisk præventionsform uden hormoner, er det mest almindeligt at vælge kobberspiral eller kondom. Andre muligheder er pessar og femidom.

Hvis præventionen glipper

Hvis man har glemt at bruge prævention – eller har brugt det forkert – kan man bruge nødprævention efter samlejet. Det er meget bedre at bruge nødprævention for en sikkerheds skyld end at undlade det og dermed risikere at skulle have en abort.

En god form for nødprævention er ”fortrydelsespiller”, som kan købes på apoteket uden recept. Fortrydelsespillerne kan forhindre, at man bliver gravid. (Læs mere om nødprævention side 25).

P-piller

P-pillen virker ved at tilføre kroppen en lille dosis hormoner dagligt. P-piller er den mest anvendte form for prævention, og de findes i mange forskellige mærker og varianter med forskelligt indhold af hormon. Oplever man bivirkning ved et bestemt mærke, kan man prøve et andet. P-piller skal tages i 21 dage, hvorefter man holder 7 dages pause, mens man har sin menstruation. P-piller skal man have på recept fra læge eller præventionsklinik, hvorefter man selv køber dem på apoteket.

Fordele

- Beskytter ca. 100 % imod at blive gravid.
- Gør menstruationen mere regelmæssig og mindre.
- Har ingen indflydelse på evnen til at få børn. Når man holder op med p-pillerne, har man samme mulighed for at blive gravid, som før man begyndte på p-pillerne.
- De nyeste p-piller (lavdosis p-piller) har et meget lavt indhold af hormoner, men de er stadig lige sikre.

Ulemper

- Skal tages hver dag.
- Kan give bivirkninger de første par måneder. F.eks. kvalme, brystspænding, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.

Hvis man glemmer en pille...

Hvis man glemmer en p-pille, skal man tage pillen, så snart man opdager det. Er der gået mere end et døgn fra den sidste pille, er man ikke beskyttet mod at blive gravid de næste syv dage. Derfor skal man beskytte sig med andre former for prævention i den periode. Hvis man har samleje efter det første døgn, og ikke har brugt anden prævention, skal man bruge nødprævention.

Det er en god idé at gøre det til en vane at tage sin p-pille (eller mini-pille) på samme tidspunkt hver dag – f.eks. i forbindelse med tandbørstningen.



Mini-piller

Minipiller virker ved at tilføre kroppen en lille dosis hormon dagligt. Navnet betyder ikke, at pillerne er mindre end p-piller, men at mini-pillerne kun indeholder én slags hormon (gestagen). Mini-piller skal man have på recept fra læge eller præventionsklinik, hvorefter man selv køber dem på apoteket.

Fordele

- Beskytter ca. 98 % imod at blive gravid.
- Kan bruges af kvinder, der ammer.
- Kan bruges, hvis man har bivirkninger ved almindelige p-piller.

Ulemper

- Skal tages hver dag på samme tidspunkt.
- Kan give pletblødninger eller meget uregelmæssige menstruationer. Hvis det er tilfældet, skal man forsøge andre former for prævention.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.

Hvis man glemmer en pille...

Hvis man glemmer at tage en mini-pille, kan man ikke være sikker på at være beskyttet mod at blive gravid de to følgende døgn. Man skal derfor bruge anden prævention samtidigt.



"Jeg troede, det ville være meget svært at blive gravid, når nu jeg havde spist mini-piller i mange år. Men jeg blev faktisk gravid med det samme, da jeg stoppede med at tage mini-pillerne. Det var dejligt, for vi glædede os til at få børn."

Nezihe 26 år

P-plaster

Et p-plaster indeholder hormoner, som frigives fra plasteret til kroppen. Man sætter selv plasteret på huden én gang om ugen på samme ugedag tre uger i træk. Derefter holder man en uges pause, hvor man får sin menstruation. P-plasteret kan placeres på balderne, maven, overkroppen og på overarmen – men ikke på brysterne. Hvis plasteret falder af, er der ekstra hormonbeskyttelse i kroppen til to døgn. P-plaster skal man have på recept fra læge eller præventionsklinik, hvorefter man selv køber det på apoteket.

Fordele

- Beskytter ca. 99 % imod at blive gravid.
- Skal kun udskiftes en gang om ugen. Man skal ikke tænke på prævention hver dag.
- Er velegnet, hvis man ikke kan lide at spise piller.

Ulemper

- Må ikke bruges af overvægtige kvinder. Overvægtige kan ikke være sikker på, at den dosis hormon, der i plasteret, er nok til at yde fuld beskyttelse mod graviditet.
- Er lidt dyrere end p-piller.
- Kan give bivirkninger de første par måneder. F.eks. kvalme, brystspænding, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.



P-stav

En p-stav er en lille pind af plastik på størrelse med en tændstik. P-staven frigiver dagligt en lille dosis hormon. P-staven beskytter mod graviditet i tre år. I lokalbedøvelse placerer lægen p-staven under huden på indersiden af overarmen. P-staven bliver siddende præcis der, hvor lægen har indsat den. Man skal kontakte læge eller præventionsklinik, hvis man vil have indsat en p-stav.

Fordele

- Beskytter ca. 100 % imod at blive gravid.
- Beskytter i tre år.
- Er nem at bruge. Man skal ikke tænke på prævention i det daglige.
- Er velegnet, hvis man ikke kan lide at spise piller.
- Kan til hver en tid fjernes, hvis man ønsker at blive gravid eller har bivirkninger.

Ulemper

- Kan give pletblødninger eller få menstruationen til at holde helt op. Hvis det sker, skal man gå til læge.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.



”I dag er jeg glad for, at vi besluttede os for, hvor mange børn vi ville have, og hvornår vi ville have dem. Jeg har fået to ønskebørn og en uddannelse, som gør, at jeg har et godt arbejde i dag.”

Isra 42 år



”Jeg har brugt p-piller i mange år og var egentlig glad for det. Men nogle gange glemte jeg at tage pillerne, og så turde jeg ikke gå i seng med min mand, fordi jeg var bange for at blive gravid. Men nu har jeg fået sat en lille p-stav ind under huden. Så behøver jeg ikke at bekymre mig i tre år. Min mand synes også, at det er en god idé.”

Leyla 31 år

P-ring

P-ringen er en bøjelig plastikring, som døgnet rundt afgiver en lav dosis hormon.

Kvinden skal selv placere p-ringen øverst i skeden, men ikke på nogen bestemt måde. Kvinden kan ikke mærke p-ringen, mens den sidder der. P-ringen sættes op i starten af en menstruationsperiode og skal blive siddende i tre uger. Så tager man den ud, smider den væk og holder en uges pause, mens man får sin menstruation. Derefter sætter man en ny p-ring op. Hvis p-ringen falder ud, er man beskyttet i tre timer efter. P-ringen kan tages ud, mens man har samleje, men man behøver det ikke, for manden kan ikke mærke den.

P-ringen skal man have på recept fra læge eller præventionsklinik, hvorefter man køber den på apoteket.

Fordele

- Beskytter ca. 98 % imod at blive gravid.
- Kan blive siddende i tre uger. Man skal kun tænke i prævention én gang om måneden.
- Giver færre bivirkninger end f.eks. p-piller, da hormonet optages gennem slimhinden og ikke gennem maven.
- Er let at bruge, når først man har lært den at kende.

Ulemper

- Er noget dyrere end p-piller.
- Kan ikke altid bruges, når man ammer. Hvis man ammer, skal man spørge sin læge.
- Kan give bivirkninger de første par måneder. F.eks. kvalme, brystspænding, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.



Hormonspiral

Hormonspiralen er en lille T-formet plastfigur, der lægges op i livmoderen, enten hos lægen eller præventionsklinikken. Hormon-spiralen har en ganske lille beholder, som afgiver en daglig dosis hormon. Hormon-spiralen forhindrer et befrugtet æg i at sætte sig fast i livmoderen og gør det svært for sædcellerne at komme ind i livmoderen.

Fordele

- Beskytter ca. 100 % imod at blive gravid.
- Virker i fem år. Man skal ikke tænke på prævention i det daglige.
- Gør at menstruationen bliver svagere hos de fleste. Derfor er en hormonspiral velegnet til kvinder, der har kraftige menstruationer.
- Er i det lange løb den billigste præventionsform.

Ulemper

- Kan give uregelmæssige blødninger.
- Kan få menstruationen til at holde op.
- Kan i starten give brystspænding, hovedpine og uren hud.
- Kan gøre en smule ondt at få sat op og give blødning i nogle dage efter.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.



Kobberspiral

Kobberspiralen er en lille T-formet plastfigur, der lægges op i livmoderen, enten hos lægen eller præventionsklinikken. Kobber-spiralen forhindrer et eventuelt befrugtet æg i at sætte sig fast i livmoderen. Kobberspiralen er uden hormon, men er omviklet med en tynd kobbertråd, som også gør det svært for sædcellerne at befrugte ægget.

Fordele

- Beskytter ca. 98-99 % mod at blive gravid.
- Virker fra tre til ti år. Man skal ikke tænke på prævention i det daglige
- Kan anvendes som nødprævention

Ulemper

- Egner sig bedst til kvinder, der har født og ikke har tendens til underlivsbetændelse.
- Kan give kraftigere og længerevarende blødning.
- Kan gøre en smule ondt at få sat op og give blødning i nogle dage efter.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.

En spiral kan ikke vandre ud af livmoderen og ind i blodbanen.



Kondom

Et kondom er den eneste præventionsform, der findes til mænd. Et kondom er et aflangt hylster af tyndt gummi, som rulles ned over penis. Kondomet forhindrer mandens sædceller i at komme op i livmoderen, hvor det kan befrugte et æg.

Derfor er det vigtigt, at manden tager kondomet på før samlejet, da der allerede inden udløsningen kan komme noget sæd ind i kvinden. Når manden har fået udløsning, trækkes kondomet forsigtigt af igen, mens man sørger for, at al sæd bliver inde i kondomet.

Fordele

- Beskytter ca. 90 % mod at blive gravid.
- Beskytter mod kønssygdomme.
- Kan bruges af manden.
- Kan købes uden recept på apoteket og i mange almindelige butikker.
- Findes i mange varianter, størrelser og farver.
- Er billigt.

Ulemper

- Skal tages på i forbindelse med samlejet.

Cremer til kondomer

Nogle kvinder har en tørhed i skeden, der gør det svært at bruge kondomer. Hvis det er et problem, kan man smøre kondomet med glidecreme eller sæddræbende creme.

Cremer kan købes på apoteket uden recept.



”Vi har fået de børn, vi skal have. Min kone ville ikke så gerne tage p-piller, og derfor blev hun hele tiden gravid. Men nu er kondomer blevet en god måde hos os. Det var svært at vænne sig til som mand, at det var mit ansvar. Men i dag tænker jeg ikke så meget over det.”

Aslan 39 år

VASK VIRKER IKKE

Det har absolut ingen beskyttende effekt at vaske sig umiddelbart efter samleje. Det nedsætter heller ikke risikoen for at være blevet gravid, selvom man skyller sig med eddike eller citronsaft. Risikoen for at være blevet gravid er nøjagtig den samme.

AMNING BESKYTTER IKKE

Amning beskytter ikke mod graviditet. Man kan sagtens blive gravid allerede den første måned efter man har født, selvom man ammer. Derfor skal man umiddelbart efter fødslen bruge prævention.

Andre præventionsformer

Pessar eller Femidom er andre muligheder, hvis man ikke ønsker at bruge hormonprævention.

Pessar

Et pessar er en lille, kuppelformet gummiskål, som smøres med en sæddræbende creme og placeres i skeden før samlejet. Hvis man bruger pessaret rigtigt, er der mere end 90 % sikkerhed for ikke at blive gravid.

Femidom

Et Femidom kaldes også for det kvindelige kondom. Det er et aflangt hylster af plastik med en elastisk ring i hver ende. Den lille ring skal anbringes højt i skeden omkring livmodermunden. Den større ring skal anbringes ved skedens åbning. Femidomet kan købes uden recept og beskytter mod seksuelt overførte sygdomme.

Afbrudt samleje

Afbrudt samleje kan ikke kaldes rigtig prævention. Det er nemlig ikke sikker beskyttelse mod at blive gravid. Afbrudt samleje betyder, at manden trækker sig ud af kvinden, inden han får udløsning. Men der kan være sædceller i den sædvæske, som dannes fra det øjeblik manden får rejsning. Derfor kan manden gøre kvinden gravid, selvom han trækker sig ud, inden han får udløsning.

Fordele

- Kan benyttes, hvis rigtig prævention er udelukket.

Ulemper

- Giver meget usikker beskyttelse mod at blive gravid.
- Kræver stor selvdisciplin af manden.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.



"Vi bruger afbrudt samleje. Jeg har godt hørt, at der var risiko for, at man kunne blive gravid. Det hele går så hurtigt, når manden får sin udløsning, og så kan han nogle gange ikke nå at trække sig ud. Jeg er blevet gravid to gange, uden at det var meningen."

Fatme 35 år

Nødprævention

Hvis præventionen har svigtet, eller man har haft et ubeskyttet samleje, kan man stadig undgå at blive uønsket gravid. Man kan bruge nødprævention. Der er to former for nødprævention: fortrydelsespiller og kobberspiral.

Nødprævention er ikke en erstatning for prævention. Men det er bedre at bruge nødprævention end at risikere at blive uønsket gravid og få abort.

Uanset hvilken form for nødprævention man vælger, skal man altid til tjek hos sin læge efterfølgende. Lægen tjekker, om man er blevet gravid alligevel.

FORTRYDELSESPILLER

Et sæt fortrydelsespiller består af to piller, der indeholder et hormon. Hormonet påvirker ægget, sædcellerne og slimhinden i livmoderen, så man ikke bliver gravid. Der er altså ikke tale om en form for abort, men om en virkning ligesom f.eks. p-pillens.

Fortrydelsespiller skal tages inden for tre døgn efter det ubeskyttede samleje. Jo hurtigere man tager pillerne, jo sikrere er virkningen.

Fortrydelsespiller købes på apoteket. Man behøver ingen recept. Husk, at alle større byer har døgnapoteker, som er åbne efter almindelig åbningstid.

Fordele

- Forhindrer på en nænsom måde at man bliver gravid.
- Kræver ingen recepter eller henvisninger.



Ulemper

- Kan i nogle tilfælde give kvalme, opkastning, hovedpine, svimmelhed, brystspænding eller en menstruationslignende blødning.
- Pillerne indeholder lige så meget hormon, som der er i en hel måneds mini-piller. Derfor skal man tage fortrydelsespiller så sjældent som muligt.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.

SPIRAL

Hvis man får lagt en kobberspiral op senest fem dage efter det ubeskyttede samleje, vil eventuelt graviditetsvæv blive afstødt. Spiralen skal lægges op af en læge.

Fordele

- Kan sættes op indtil fem dage efter det ubeskyttede samleje.
- Vil beskytte mod graviditet fremover.

Ulemper

- Man skal til sin egen læge for at få spiralen sat op.
- Beskytter ikke mod kønssygdomme.

(Læs mere om spiraler s. 17)



"Jeg bruger p-piller, men glemte at tage dem i to dage, hvor jeg var i seng med min mand. Jeg blev bange for, om jeg var blevet gravid og talte med min læge om det i telefonen. Hun fortalte mig om fortrydelsespillerne – dem havde jeg aldrig hørt om før. Men jeg købte med det samme nogen på apoteket, som jeg tog.

Da lægen bagefter undersøgte mig, var jeg ikke blevet gravid. Tænk hvis det var endt i en graviditet og abort. Nu passer jeg mere på med p-pillerne."

Kothan 35 år

Abort

Hvis man er blevet gravid, men ikke ønsker at gennemføre en graviditet, kan man overveje abort. Man har ret til abort, hvis man er mindre end 12 uger henne i graviditeten.

Hvis man ønsker en abort, skal man hurtigst muligt henvende sig til sin egen læge. Lægen foretager en gynækologisk undersøgelse for at finde ud af, hvilken graviditetsuge, man er i. Herefter skal kvinden sammen med lægen underskrive en blanket, hvor hun anmoder om abort.

Hvis kvinden er under 18 år, skal forældre eller værge også underskrive blanketten. Der kan dog gives dispensation, hvis kvinden under 18 år ikke ønsker, at forældrene skal involveres.

I særlige tilfælde kan man få en abort, selvom man er mere end 12 uger henne i graviditeten. Det kræver, at man sammen med sin læge laver en særlig ansøgning.

Støttesamtaler

Hvis man er usikker på, om man skal gennemføre graviditeten eller få en provokeret abort, kan man vælge at få en eller flere støttesamtaler. Støttesamtalerne er gratis, og man skal bare bede om dem. Man har ret til støttesamtaler både før og efter aborten. Samtalerne finder sted hos:

- Egen læge eller anden praktiserende læge efter eget valg.
- Mødrehjælpen.

- Amternes familieafdelinger.
- Præventionsklinikker (adresser bag i pjecen).

I Danmark har sundhedsvæsenet tavshedspligt. Det vil sige, at forældre eller slægtninge ikke får oplysninger om aborten, medmindre man selv giver tilladelse til det.

To slags aborter

En abort foregår ifølge loven altid på et hospital eller hos en privat praktiserende gynækolog. Der findes to metoder til at afbryde en uønsket graviditet:

- medicinsk abort (inden 9. graviditetsuge)
- kirurgisk abort (inden 12. graviditetsuge)

Starten på en graviditet beregnes altid ud fra sidste menstruations første dag.

En medicinsk abort foregår ved, at man i første omgang får nogle piller, der får graviditeten til at gå til grunde. Dernæst sætter man en abort i gang med nogle andre piller, hvor fosteret udstødes.

Den kirurgiske abort foretages i fuld bedøvelse, hvor livmoderen tømmes for graviditetsvæv med et sug.

”Jeg har fået to aborter, og jeg har det dårligt med det. Det er faktisk min pligt at forhindre, at der opstår uønsket graviditet. Men det er desværre sket, at vi ikke har brugt prævention. Derfor har jeg været nødt til at vælge abort – fordi jeg ikke kunne magte flere børn.”

Ingy 37 år

”Jeg havde netop født og troede, at amning beskyttede mig mod at blive gravid igen. Men det gjorde det ikke. Da min dreng var fire måneder gammel, var jeg gravid igen. Jeg er imod abort. Det er imod vores kultur. Men jeg kunne slet ikke overskue det. Så selvom jeg var ulykkelig og utrøstelig, så valgte jeg alligevel at få en abort.”

Halimneh 26 år

Præventionsklinikker

Hvis man ikke har lyst til at tale med sin egen læge om prævention, kan man henvende sig til en præventionsklinik. Her kan man henvende sig gratis, anonymt og uden henvisning fra egen læge.



FREDERIKSBERG

Seksuualvejledningsklinikken
Frederiksberg Hospital
Ndr. Fasanvej 57, vej 2, indgang 1
2000 Frederiksberg
Telefon: 38 16 33 80

HERLEV

Antikonceptionsklinikken
Herlev Amts Sygehus, Afd. G 114
Herlev Ringvej 75
2730 Herlev
Telefon: 44 88 32 52

HILLERØD

Gynækologisk Ambulatorium
Hillerød Sygehus, indgang G 0211
Helsevej 2
3400 Hillerød
Telefon: 48 29 37 30

KØBENHAVN

Foreningen Sex & Samfunds
Præventions- og Rådgivningsklinik
Rosenørns Allé 12, st.
1634 København V
Telefon: 33 13 91 13

ODENSE

Præventionsklinikken Tigergården
Nørregade 77-79
5000 Odense C
Telefon: 66 11 81 25

ESBJERG

Seksuualvejledningsklinikken
Sct Joseph Hospital, indgang E
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Telefon: 76 11 94 40

SVENDBORG

Svendborg Sygehus
Præventionsklinik
Valdemarsgade 53
5700 Svendborg
Telefon: 63 20 21 39

SØNDERBORG

Gynækologisk Ambulatorium
Sønderborg Sygehus
Sydvang 1
6400 Sønderborg
Telefon: 74 18 22 34



Mere viden

Man kan altid kontakte sin læge eller en præventionsklinik, hvis man har spørgsmål. Man kan også finde nyttig viden på disse hjemmesider:

www.abortnet.dk

Information om abort og prævention.

www.sexogsamfund.dk

Informationsmaterialer på forskellige sprog om præventionsmidler, familieplanlægning m.m.

www.sundkom.dk

Pjecer på forskellige sprog om familieplanlægning.

www.sst.dk

Informationsmaterialer på forskellige sprog.

www.gynaekologer.dk

Oversigt over gynækologer i Danmark.

www.sexlinien.dk

Information om prævention, kønssygdomme og sex. Man kan stille spørgsmål.

www.aids-linien.dk

Information om hiv, aids og kønssygdomme. Man kan stille spørgsmål og chatte.

www.moedrehjaelpen.dk

Rådgivning til gravide og børnefamilier.

Denne web-publikation (ISBN 87-7676-193-2) er en dansk oversættelse af den tyrkiske version af "Kvinder og sundhed - viden om prævention og forplantning".

Pjecen findes i trykt og elektronisk form på tyrkisk, farsi, urdu og bosnisk/kroatisk/serbisk. Pjecerne kan bestilles hos Sundhedsstyrelsen på telefon 7026 2636 eller www.sst.dk.

TYRKISK (dansk oversættelse)

De fleste kvinder har en drøm...

De fleste kvinder drømmer om, hvordan deres liv skal forme sig. De drømmer også om, hvor mange børn de skal have, hvad børnene skal hedde, og hvornår børnene skal komme til verden.

Hvis drømmen skal blive til virkelighed, må kvinden tage en vigtig beslutning for sit liv. Hun skal beslutte, at hun altid vil bruge prævention i de perioder af sit liv, hun ikke ønsker børn.

Når først den beslutning er taget, er det meget nemmere at gøre drømmen til virkelighed.

Sundhedsstyrelsen 2005

www.sst.dk

